Zum Ausdrucken · eine Woche pro Blatt

Dankbarkeitstagebuch

Drei Dinge am Tag und ein "weil". Ein paar Minuten am Abend, um zu bemerken, was in deinem Leben gut läuft.

So führst du es

1. **Such dir eine feste Zeit aus**, am besten abends, wenn der Tag hinter dir liegt.
2. **Schreib drei Dinge auf**, für die du heute dankbar bist, auch kleine.
3. **Ergänze bei jedem ein "weil".** "Kaffee" sagt wenig. "Der Kaffee, den Lena mir ungefragt gemacht hat, weil sie gesehen hat, dass ich müde bin" ist ein Eintrag, der wirkt.
4. **Such nach Konkretem.** "Meine Gesundheit", zum zehnten Mal aufgeschrieben, bedeutet irgendwann nichts mehr.
5. **Du musst nicht jeden Tag schreiben.** Zwei- oder dreimal pro Woche mit Aufmerksamkeit ist besser als jeden Tag aus Pflicht.
6. **Lies am Ende der Woche alle Einträge** und beantworte die Fragen auf der letzten Seite.

Fragen für Tage, an denen dir nichts einfällt

- Wer hat heute etwas Nettes für mich getan, auch etwas Kleines?
- Was hat heute funktioniert, woran ich sonst nie denke?
- Was habe ich heute gelernt?
- Worüber habe ich heute gelacht?
- Welches Ding in meiner Wohnung macht mir das Leben leichter?
- Wofür kann ich meinem Ich von gestern danken?
- Welcher schwierige Moment hat mir etwas beigebracht?
- Was habe ich heute, wovon ich vor einem Jahr geträumt habe?
- Wer war mir in diesem Monat wichtig?
- Was Gutes ist heute in der Welt um mich herum passiert?

> *An einem schlechten Tag reichen kleine Dinge: eine heiße Tasse Tee, die Tatsache, dass der Tag vorbei ist, ein kurzer Spaziergang. Genau dann bringt dir das Tagebuch am meisten.*

Und nach ein paar Wochen

Schreib alle paar Monate deine drei wichtigsten Einträge in einen Brief an dein zukünftiges Ich. Auf **writetomyself.com/de** geht das in ein paar Minuten, und wir schicken ihn dir in 3, 6 oder 12 Monaten per E-Mail zurück. Du liest, wofür du dankbar warst, und siehst, was sich verändert hat.

Woche vom _____ bis _____

Montag

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Dienstag

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Mittwoch

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Donnerstag

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Freitag

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Samstag

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Sonntag

Datum: _____

1.

2.

3.

ETWAS GUTES, DAS JEMAND FÜR MICH GETAN HAT ODER ICH FÜR JEMANDEN

Am Ende der Woche

WER UND WAS KAM IN MEINEN EINTRÄGEN AM HÄUFIGSTEN VOR?

WOFÜR BIN ICH IN DIESER WOCHE AM MEISTEN DANKBAR?

WEM WILL ICH DANKEN UND HABE ES NOCH NICHT GETAN?

Lies dich in ein paar Monaten wieder

Ein Tagebuch hält die guten Momente eines Tages fest. Ein Brief an dein zukünftiges Ich hält einen ganzen Lebensabschnitt fest: was du fühlst, was du willst, wovor du Angst hast. Dann bekommst du ihn per E-Mail zurück, wenn du ihn längst vergessen hast.



Du schreibst heute

15-20 Minuten, mit Fragen zum Einstieg oder ganz auf deine Art.



Wir versiegeln ihn

Dein Brief wird verschlüsselt, sobald er gespeichert ist.



Er kommt zu dir zurück

Per E-Mail in 1 Monat, 3 Monaten, 6 Monaten oder einem Jahr.

> *Fang mit drei Sätzen an: wofür ich heute dankbar bin, wovon ich in den nächsten Monaten mehr will und was ich mir sagen will, wenn ich diesen Brief lese.*

Scanne den Code mit dem Handy oder geh auf

writetomyself.com/de

Einen Brief zu schreiben ist kostenlos. Du brauchst kein Konto.

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst?

Kurze geführte Briefe zeigen, was in einem Bereich deines Lebens gut läuft und wo es hakt: Job, Lebenssinn, Ziele, Beziehung und Stress. Du findest sie alle unter **writetomyself.com/de/selbsttests**.